

ほけんだより

2月の保健目標 

心の健康について考えよう。

R5.2 枇杷島小

2月4日は立春です。立春とは初めて春の気配が訪れる日だと言われています。まだまだ寒いこの時期ですが、春は確かに近づいています。

心の健康について考えてみよう！

1年生～6年生の間に、**考える力・気持ち・まわりの人とかかわる力**の三つがだんだんと大きく成長していきます。

1年生	6年生
<p>考える力</p> <ul style="list-style-type: none"> かんたんな計算ができる。 言葉がふえる。 字を覚える。 今日あったことを話す。 	<p>考える力</p> <ul style="list-style-type: none"> 字をたくさん覚える。 複雑な計算ができる。 調べたことをまとめる。 先のことを考えて行動する。 筋道を立てて話す。
<p>気持ち</p> <ul style="list-style-type: none"> はずかしい。 きんちょうする。 気持ちをそのままあらわす。 	<p>気持ち</p> <ul style="list-style-type: none"> がまんする。 自信をもつ。 感動する。 うまく気持ちを表現する。
<p>まわりの人とかかわる力</p> <ul style="list-style-type: none"> 友だちができる。 けんかする。 他の子といっしょに遊ぶ。 	<p>まわりの人とかかわる力</p> <ul style="list-style-type: none"> 人を思いやる。 責任をはたす。 役割分担ができる。 協力できる。 ルールを守る。 いろいろな人とかかわる。

みなさんは、心もからだも育ちざかりです！

低学年のうちは、気持ちを自分でコントロールできなくて、すぐにおこったり、泣いたり、ストレートに表現してしまいます。けんかすることも多いけれど、それを通して、どういうふうにつき合えばいいか、身に付いてきます。

高学年になるにつれ、うまくいかないことや腹がたつことがあっても、すぐにおこったりしないで、がまんして気持ちをうまく表現することができるようになります。ルールを守って行動したり、人に思いやりの気持ちをもったりできるようになります。責任をもって、仕事を最後まできちんとできるようになります。



★ みなさんの心はどうですか？ 順調に成長していますか？ 人を思いやれるようになってきていますか？ 苦手なことや嫌いなことにもねばり強く挑戦することで、心がどんどんきたえられ、成長していくことができます。

☆ 体を動かす時間を増やそう！

令和4年12月24日の中日新聞に右のような記事がありました。

体力テストは一つの指標ですが、県内の結果が全国47都道府県中、46位という結果でした。昨年度までは最下位という結果です。

体育の授業以外での運動時間数が県内小中学生・男女のいずれも全国平均より少ない結果だったとあります。

学校では現在、体育委員会が、外遊びを企画したり、保健委員会が外遊びや太陽の光を浴びることを推奨したりしています。

ご家庭でも、お子さんと外で体を動かす時間を作るようにしていただくことをおすすめします。

太陽の光を浴びる効果

- ・ 太陽光には近視の予防や進行を抑制する働きがある。
- ・ 太陽光を浴びるとビタミンDが作られ、骨を丈夫にし、免疫機能を維持する。
- ・ 太陽光を浴びるとセロトニンが分泌され、気持ちを安定させる働きがある。

☆ インフルエンザにかかる子が出てきました。

現在、インフルエンザ A 型が出ており、同時に発熱・頭痛などのお休みが見られます。名古屋市内でも、学級閉鎖の措置をとっている学校が出てきています。今後、急激にインフルエンザによる欠席が増えることも考えられます。

朝の検温は、保護者の方が必ず確認してください。 お子さんから訴えがあったり、様子が気になったりする時は無理をさせないようにしてください。**発熱がある場合は、医療機関にかかり、医師に登校について、相談してください。** 学校は集団生活の場所ですので、ご配慮をお願いいたします。



☆ 花粉症もそろそろ始まります。



新聞などでも、花粉情報が載るようになりました。2月には本格的に花粉が飛ぶようです。花粉症の場合、透明で、水っぽい鼻水が多量に出たり、くしゃみが出たりします。また、「目がかゆい」「のどがいがらっぽく、咳がでる」という症状の人もいます。**副鼻腔炎を併発し、長引いたり、頭痛につながったりすることがよくあります。** 花粉症の症状がひどいと学習にも集中できません。マスクの着用だけではだめな場合は、耳鼻咽喉科

などへの受診をおすすめします。

全国体力テスト

小5男子最下位脱出するも 小中男女とも最低水準

スポーツ庁が二十三日に発表した本年度の「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」（全国体力テスト）で、県内の結果は、七年連続で全国最下位だった小5男子が四十六位に上がった。ただ、小中学生の男女ともに全国平均を下回る傾向は変わらず、最低水準が続く。（安福晋一郎）

調査は小学五年と中学二年が対象。小学生は上体起こしや反復横跳びなど八種目、中学生は持久走を加えた九種目の合計点を、都道府県別に平均値を公表した。

県内の小5男子の合計点の平均は五〇・七二（全国平均は五二・二九）、中二男子の平均は四四・四一（全国平均は四七・二八）で、いずれも都道府県別で四十六位、小5女子は五二・五七（同五四・三二）、中二男子の三八・八四（同四〇・九）は、いずれも三年連続で全国最下位だった。

種目別では、小5女子の立ち幅跳びと、中二女子の

反復横跳びのみ全国平均を上回った。

県内で低水準が続く理由について、県教委の担当者は「これという原因は正直分からない」としながら、「大都市ほど低い傾向がある」と、運動時間数が少ないことなど複数の要因が考えられる」と指摘。体育の授業以外での運動時間数を見ると、県内小中学生、男女のいずれも、全国平均より少ない結果だった。

小5男子では前年度の調査時より大きく運動時間が伸び、全国平均に近づく時間数に改善。体力合計点で最下位脱出の要因となったと、県教委はみている。

全国体力テストの都道府県別の下位結果と平均値 ※かっこ内は平均値

順位	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
全国平均	(52.29)	(54.32)	(40.90)	(47.28)
45位	大阪府(51.16)	神奈川県(52.69)	兵庫県(39.48)	神奈川県(45.44)
46位	愛知県(50.71)	滋賀県(52.62)	北海道(38.97)	愛知県(45.40)
47位	山口県(50.53)	愛知県(52.57)	愛知県(38.84)	北海道(43.53)

県教委担当者は、運動が好きになると体力も高くなる傾向があるとして、学校でできる運動を紹介する動画を県のホームページに掲載。「運動を楽しい時間にする工夫をして、全国平均を増やしたい」と話している。